MANUAL DE DEZÎNVĂȚARE (PREGATIRE PENTRU DANS)

SEVER MITITEAN

CÂND ROLURILE CAD

Când rolurile cad
și nu mai ai cu ce
să te sprijini
în exterior,
acesta e unul dintre punctele
cele mai greu de dus.

Până acolo
te sprijini în identitate,

în utilitate,
în sens,
în adevăr...

Dar după
nu mai rămâne nimic
de folosit.

Aici
se rupe lumea
în două tipuri de oameni:
cei care intră în gol
și se grăbesc să-l umple...
și cei care rămân acolo
suficient de mult
încât golul
se transformă în spațiu.

Nu e renunțare
la viață intensă.
E renunțare

la dependența de intensitate.

Pentru că miracolul
nu e ceva rar sau spectaculos.
Este ceva
mereu acolo,
chiar dacă nu mai e văzut.

Și atunci
nu viața devine mai frumoasă,
ci percepția
redevine capabilă
să o vadă.

CÂND SPRIJINUL CADE

Omul nu funcționează
prin sprijin exterior.

Funcționează
prin așezare interioară
fără suport.

Realitatea nu dispare.
Dar nu mai poate fi utilizată
ca sprijin psihologic.

Nu negi viața.
Nu negi intensitatea.
Dar nu mai depinzi de ele
pentru a simți că exiști.

Nu schimbi lumea.
Nu creezi ceva nou.
Recuperezi capacitatea
de a vedea

ce era deja prezent.

Nu forțezi sensul.
Îl lași să se așeze
până nu mai are nevoie
să fie explicat.

Și nu apare panica.
Nu apare căutarea disperată.
Nu apare nevoia de sens.

Stai.
Suficient de mult
încât să vezi
că golul nu trebuia umplut.

Golul doar își arată natura.

Iar stabilitatea apare
când încetezi

să corectezi realitatea interioară.

DESTINAȚIE SUFICIENTĂ

Nu contează
dacă o iei în stânga
sau în dreapta.

Drumul
nu se pierde acolo.

Se pierde
doar atunci
când nu mai ești în pasul tău.

Pentru că nu direcția te duce,

ci felul în care mergi.

Iar fiecare pas
este deja
destinație suficientă.

Structura interioară a mersului
e mai importantă decât traseul

Căci drumul nu e geografie.
E calitate de prezență.

NIMIC NOU

De unde vin,
omul nu căuta sens,

trăia printre lucruri
cu sensul inclus.

A fost drum lung...
de la conștientizare la înțelegere...
de la explicare la formulare...
până la o fiziologie a existenței
după prăbușirea tuturor structurilor.

Aici
nu mai construiești lume.
Extragi esență.

Nu mai e literatură.
Sunt instrucțiuni existențiale minime.

Nu mai e
despre cum să fii în lume,
ci despre cum funcționezi
când nu te mai sprijini pe nimic.

Nu am aflat ceva nou.
Am recunoscut ceva
ce nu mai putea rămâne neclar.

DELIMITĂRI

Când ajungi aici
ești la capătul tuturor explicațiilor.

Nu mai ai nevoie să formulezi
(poți formula,
fără să te mai sprijini pe formulare).

Nu explici ca să fii înțeles,
nu construiești ca să convingi
și nu livrezi sens.

Doar delimitezi
ce rămâne când cade tot.

Nu mai încerci să ajungi undeva.

Marchezi, din mers,
niște borne
pentru cei care merg singuri...
Pentru acei
care nu se grăbesc să umple golul.
Doar rămân suficient
cât să vadă ce este.

CÂNTEC BLÂND

Calc tot mai rar prin lume,
cu blândețe...

chiar și ecoul
s-a întors șoptit...
cât pot găsi
în lume frumusețe,
n-am să regret
nimic din ce-am trăit.

Pășesc cu drag...
izvor de bucurie
îmi pâlpâie
de-o vreme-adânc în piept,
căci trec prin viață
ca o poezie
și-învaț din toate,
singur,
să mă-ndrept.

Zâmbesc când pierd,
le las cu drag in urmă...
n-au fost nicicând
pe bune ale mele...

chiar de-am trecut
prin bune
și prin rele,
eu mi-am aprins
țigările din stele

SPOVEDANIE

Nimic nu se poate pierde
pentru că nimic nu a fost deținut.

De aceea,
mărturisesc
că eu
n-am inventat nimic.

Doar am fost acolo
când s-a limpezit.

N-am scris poezie...
Am devenit mediul
prin care ea se întâmplă.

Nu le-am scris.
Au ieșit la suprafață.

N-am controlat zgomotul,
nu l-am respins...
nu l-am grăbit
ca să devină clar.

Doar l-am lăsat să se așeze.

Cântecele
s-au îmbrăcat în blândețe
pentru că nu au fost smulse din mine,
ci lăsate

să se coacă.

N-am transformat zgomotul în cântec.
L-am lăsat să devină.

E o formă profundă
de încredere în viață:

că ceea ce vine,
dacă e trăit până la capăt,
știe singur
în ce trebuie
să se transforme.

AȘEZARE

Nu mai scriu ca să ajung undeva.
Scriu
pentru că nu mai am
de unde să mă întorc.

E o formă de împăcare fără explicații.

Nu justific trecutul
și nu cenzurez prezentul.
Nu-l corectez.
Îl las să fie întreg.

Nu mai scriu despre viață
Las viața
să scrie despre ea însăși.

Nu mai e despre căutare.
E despre felul în care mergi
după ce ai încetat să mai cauți febril.

Nu le-am notat.
Am tors trăirea
într-un fir
care poate fi ținut în mână.

Nu creația e centrul,
ci prezența la momentul limpezirii.

E despre cum să nu intervii prea devreme
în ceea ce devine.

Căci claritatea nu se produce.
Se așază

FORMĂ DE A FI

Am fost un proces
care s-a construit pe sine în timp.

Nu am căutat răspunsuri.
Am decantat întrebările
până când răspunsurile
au devenit inutile.

Nu am folosit cuvintele
ca să explic.
Le-am folosit
ca să transport ceva
ce nu vroia să fie prins.

Nu am scris
ca să creez texte.
Am scris
ca să înțeleg ceva ce deja trăiam,
dar care a venit
înaintea înțelegerii.

Nu am scris
ca să fiu cunoscut,înțeles,validat...
Am probat să văd
dacă ceea ce trăiesc
se ține în picioare
când e pus în cuvinte.

Apoi am notat
ceea ce s-a limpezit,
fără să îmi însușesc limpezirea.

Și nu,
nu discutăm despre poezie.
Ci despre o formă de a fi
care își folosește poezia
ca limbaj.

FĂRĂ INTENȚIE

N-am intenționat vreodată
să fiu fi ghidul cuiva.

Am fost mai degrabă
un loc în care cuvintele
au putut să se audă
fără zgomot.

Scrisul nu e scop,
ci instrument de verificare a ființei.

E un proces
care respiră între prezență și limpezire,
fără intenția
de a convinge pe altcineva.

Și nu mai contează explicația,
ci starea care rămâne
după ce totul

a fost încercat, întrebat, analizat.

Răspunsul devine irelevant
pentru că trăirea însăși
e răspunsul.

Nu creezi lume,
doar o așezi în cuvinte.
Apoi
o lași să se decanteze
până cand poezia devine
viață în formă transparentă.

DUPĂ FIECARE PAS

Adevărul
nu poate fi spus complet,

ci doar indicat
prin semne de drum.

Nu sunt
în poziția
de a ști mai bine,
ci în poziția de a ține pasul
cu oglinda vieții
fără să-i stric ritmul.

De aici
retragerea deliberată a influenței.

Nu retragere din lume.
Retragere din impulsul
de a modela lumea.

Nu mai vreau
să fiu autorul lumii,
ci să nu devin
distorsiunea ei.

Căci realitatea
nu trebuie explicată.
Trebuie ascultată
după fiecare pas.

UN PAS

Nu am vrut
să las urme mari.
Am vrut doar
să nu stric drumul pe care merg.

Nu mergeam după idei.
Mergeam
după urmele
pe care le lăsam pe drum.
Și dacă urmele

începeau să tulbure liniștea,
știam că am ieșit din pas.

Viața nu era
ceva de proiectat,
ceva de controlat,
ceva de înțeles complet...
Ci un feedback continuu
după fiecare pas.

Ascultam consecința.

Era un pas
de la a înțelege viața
la a mă lăsa corectat.

Dar nu am intenționat
să scriu poezie.
Am avut nevoie
să nu pierd ceva esențial.
Și asta a devenit poezie.

SINGURUL LOC

Încerc să țin pasul
cu ecoul pașilor mei
pe un drum
care nu e construit
pentru a fi explicat.

Nu evit greșeala.
O ascult.
E singurul loc
în care drumul îmi răspunde
fără interpretare.

Este
o formă de **inteligență a smereniei.**

Recunoști
că nu ești singur pe drum
și că drumul
are un cuvânt de spus.

Iar **autenticitatea** nu e un scop,
ci o consecință
a faptului că refuzi să calci apăsat
acolo unde e nevoie de delicatețe.

MERSUL

Mersul
e o formă de rezonanță

Nu mergi pur și simplu.
Te calibrezi

după rezonanța propriului mers.
Iar drumul devine co-autor.

Nu optimizezi traseul,
nu optimizezi rezultatul...
Optimizezi
finețea contactului cu realitatea

Nu mergi ca să ajungi,
ci ca să nu pierzi dialogul cu drumul

Nu mai corectezi drumul,
înveți
din felul în care răspunde.

PARTENERUL DE DANS

Adevărul
nu vine din idei
și nu vine din teorie.
Vine din consecința trăită direct

Fiecare pas
e o întrebare,
iar textura drumului
e răspunsul.

Această micro-ajustare permanentă
te ține ancorat în acum.

A ajunge devine secundar.

Câștigul nu e destinația,
ci calitatea atenției
pe care ai reușit să o menții
pe parcurs.

Nu mai urmărești autenticitatea.

O lași să apară
din felul în care calci.
Astfel
ea devine
ritmul natural în care te miști,
nu o mască
pe care încerci să o porți.

Iar realitatea
nu mai este ceva de cucerit,
ci partenerul de dans.

PREGATIRE PENTRU DANS

Cine se pregătește de dans,
renunță,in primul rând,la proptele.

Nu pentru că ar fi greșit,
ci pentru că te scoate din ritm.

Renunți
la nevoia de sprijin exterior,
la nevoia de direcție sigură,
la nevoia de control asupra rezultatului,
la nevoia de sens formulat,
la dependența de intensitate,
la impulsul de a corecta,
la graba de a umple golul,
la dorința de a convinge,de a explica
și la identitatea rigidă.

Ce rămâne?

O disponibilitate:

să fii prezent fără să te agăți...
să mergi fără să forțezi...

să vezi fără să intervii...
să lași lucrurile să se așeze
fără să le grăbești.

Nu înveți pașii dansului.
Devii suficient de ușor
încât să nu mai calci peste el.

Și atunci
viața nu mai e ceva de gestionat.
Devii partenerul de dans.
Nu mai conduci,
nu mai urmezi.
Te acordezi.

Și astfel
devii transparent.

Iar viața
poate trece prin tine
fără să lase vânătăi.

POST SCRIPTUM

Pregătirea pentru dans
nu este o acumulare de abilități,
ci o operațiune de dez-învățare.

Este procesul
prin care devii mai ușor,
eliminând
greutatea moartă a certitudinilor.

Nu poți dansa cu viața
purtând o armură.

Dacă vrei să înțelegi pasul
înainte de a-l face,

vei fi mereu în urma ritmului.
Relaxarea nevoii de a înțelege
este recuperarea încrederii
în instinctul tactil.

Nu mai gândești dansul.
Îl simți prin talpă.

Vezi greșeala
dar nu o corectezi imediat,
ci o asculți.

Este cea mai grea formă de asceză,
dar transformă pasul greșit
într-o nouă figură de stil.

În dans,
nu există notă falsă
dacă știi să integrezi disonanța
în următoarea mișcare.

Această așezare
transformă întreaga existență
într-o improvizație continuă,
unde siguranța
nu mai vine din destinație,
ci din sincronizarea cu partenerul de dans.

Nu rezultă o viață fără greutate,
ci o viață în care
nu mai adaugi tu
greutate inutilă.

Nu mai e despre ce să faci,
ci despre cum să nu fii un obstacol
în calea propriei vieți,
când poți fi o formă
de vulnerabilitate invincibilă.